

日曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと メモ	栄養価
15月	<b>脳を元気に！学力アップ応援献立</b> ごはん 大豆入りドライカレー キャベツのソテー ツナとひじきの大根サラダ じゃがバターコン 果物 牛乳	豚ひき肉 大豆 ひじき ツナ 牛乳	米 油 バター 砂糖 ごま油 ごま マヨネーズ じゃがいも	にんじん 玉葱 しめじ パセリ ピーマン にんにくしょうが キャベツ だいこん みずな レモン コーン りんご 缶詰	新年度の給食が始まります！給食をしっかり食べて、毎日元気に過ごしましょう。	エネルギー 920 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 31.2 g 食塩相当量 2.3 g
16火	ごはん 黒酢豚 春雨サラダ 五目きんぴら パンプキンチーズ 牛乳	豚肉 錦糸卵 さつ揚げ チーズ 牛乳	米 かつり粉 油 ごま油 砂糖 はるさめ 中華ドレッシング こんにゃく ごま	しょうが 玉葱 にんじん ピーマン(赤、黄、青) たけのこ 椎茸 きゅうり もやし ごぼう かぼちゃ	普通の酢よりも香り高くまろやかな黒酢を使って酢豚を作ります。	エネルギー 896 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.3 g
17水	ごはん ホイコーロー(生揚げ入り) ポテのチリピーズかけ ポイル野菜のじゃこのせ 果物 牛乳	豚肉 みそ生揚げ いんげんまめ ちりめんじゃこ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも ごま	たけのこ にんじん キャベツ ピーマン 玉葱 かつな しょうが コーン バイン缶詰	ホイコーロー(回鍋肉)は中国の四川料理のひとつです。	エネルギー 838 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.1 g
18木	じゃこ入りわかめごはん 肉じゃが さばの竜田揚げ 青菜とコーンのおかか和え ゆで野菜のごまだれかけ すりおろしビーチミニゼリー 牛乳	わかめ 豚肉 ちりめんじゃこ さば かつお節 牛乳	米 油 こんにゃく 砂糖 じゃがいも かつり粉 ごま	にんじん 玉葱 グリンピース しょうが かつな コーン もやし キャベツ すりおろしビーチミニゼリー	新じゃがいもがおいしい季節ですね。今日は肉じゃがを作ります。	エネルギー 858 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.5 g
19金	<b>食育の日！世界の料理☆アメリカ</b> ジャンバラヤ いかのガーリック揚げ ごま和え フレンチサラダ アップルスイートポテト チーズ 牛乳	鶏肉 ウィナー いか わかめ チーズ 牛乳	米 油 かつり粉 ごま フレンチドレッシング さつまいも 砂糖	にんにく 玉葱 ピーマン パセリ トマト水煮 セロリー かつな もやし ミニトマト キャベツ にんじん きゅうり りんご(缶詰)	毎月19日は食育の日！今月は、アメリカ料理を紹介いたします。	エネルギー 804 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 1.8 g
22月	ごはん(鉄っこひじきふりかけ) 鮭の塩焼きと厚焼き卵 フロッキー添え 豚キムチ炒め 春雨のサラダ 豆かきんとう 牛乳	鉄っこひじきふりかけ 鮭 厚焼きたまご かつお節 豚肉 ハム 大豆 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 はるさめ 中華ドレッシング かつり粉 さつまいも	ブロッコリー キャベツ にんじん はくさい(キムチ漬け) はくさい ピーマン(赤・青) ねぎ じゃがいも もやし コーン ミニトマト	鮭と卵とブロッコリー。彩りがきれいですね。	エネルギー 899 kcal たんぱく質 38.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g
23火	ゆかりじゃこごはん 豆腐ハンバーグ デミグラスソースかけ 粉ふきいも いかのマスタード焼き ごぼうのごまマヨサラダ 果物 牛乳	豆腐ハンバーグ ちりめんじゃこ いか 大豆 チーズ 牛乳	米 ごま油 じゃがいも はちみつ オリーブ油 ごまマヨドレッシング	ゆかり 玉葱 しめじ グリンピース ミニトマト ごぼう きゅうり コーン 黄桃缶	生徒に人気のある、デミグラスソースがかかったハンバーグです。	エネルギー 857 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 3.1 g
24水	ごはん 麻婆豆腐 ししゃものごま焼き キャベツとベーコンのソテー ポテ入りナムル ヨーグルトゼリー 牛乳	豚ひき肉 みそ 豆腐 ししゃも ベーコン 牛乳 ヨーグルトゼリー	米 油 砂糖 かつり粉 ごま油 ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ 玉葱 椎茸 にんじん たけのこ グリンピース キャベツ さやいんげん もやし きゅうり かつな	スプーンマークがついている日は、スプーンを持ってくると、食べやすいです。	エネルギー 805 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 2.6 g
25木	<b>疲労回復！体力アップ応援献立</b> ごはん 鶏の唐揚げ 三色ナムル がんもの炊き合わせ ひじき入りサラダ チーズ ジョア(いちご味)	鶏肉 ひじき がんもどき チーズ ジョア(いちご味)	米 ごま油 砂糖 かつり粉 小麦粉 ごま油 こんにゃく 和風ドレッシング	しょうが もやし かつな 赤ピーマン にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	生徒に人気の唐揚げ。一人3個食べられます！	エネルギー 860 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 25.2 g 食塩相当量 1.8 g
26金	ごはん(塩昆布) さばのカレー焼き 野菜の浅漬け ミニトマト マカロニサラダ 人参とじゃこのきんぴら 大豆ナゲット 牛乳	塩昆布 さば ハム ちりめんじゃこ 大豆ナゲット 牛乳	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ こんにゃく ごま油 ごま	しょうが キャベツ きゅうり ミニトマト にんじん 玉葱	さばにカレー味の下味をつけてオープンで焼きます。	エネルギー 811 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.5 g

※材料の都合により献立を変更する場合があります。※調味料については、記載していないものもあります。  
※アレルギー対応は行っていません。加工品(斜体で表示されているもの)について知りたい場合は、町田市教育委員会保健給食課までお問い合わせください。

**スプーン印のある日はスプーンをご持参ください。ただし、箸は毎日つきます。**

**《4月の平均栄養価》**  
 エネルギー：855 kcal たんぱく質：31.3 g  
 脂質：23.8g 食塩相当量：2.5g  
 カルシウム：403 mg 鉄分：4.3g

**食育の日！世界の料理☆アメリカ**

「ジャンバラヤ」は、アメリカ南部の米料理です。スパイシーな味付けが、食欲をそそります。スペイン料理の「パエリア」が元になってできた料理だと言われています。

～テーマ別献立のご紹介～

**「体力アップ応援献立」**

「体力アップ応援献立」は、勉強や部活を頑張る生徒の皆さんの体力づくりに役立つ栄養素がたっぷり含まれる献立です。疲労回復や筋力アップ・持久力アップなど、毎月テーマを決めてご紹介していきます。スポーツと栄養に関する情報もお伝えします。

**「学力アップ応援献立」**

「頭がよくなる食べ物はないかなあ...」試験前に考えたことがある人がいるかもしれませんが、脳の元気に役立つ栄養素や食べ方がありますので、ご紹介します。大豆や卵黄などに含まれる「レシチン」、青魚に含まれる「DHA」や「EPA」は、脳の細胞を維持したり活性化するとされています。また、よくかんで食べることも、脳のためによいそうです。

毎月、「体力アップ応援献立」「学力アップ応援献立」の他に、「旬を味わおう!」「食育の日！世界の料理☆」「肉(29)の日！おすすめ献立」など、生徒の皆さんに給食を楽しんでもらえるような献立を取り入れています。テーマ別献立の日だけの注文もOKです！ぜひ、給食を楽しんでください!!

中学校給食予約システムをご利用の皆様

**メールアドレスの登録はお済みですか？**

「中学校給食予約システム」でメールアドレスを登録していただきますと、中学校給食に関するお知らせがお手元に届き、大変便利です。「中学校給食予約システム」の「ユーザー情報」の画面から簡単に登録できます。ぜひ、登録をお願いいたします。

トップ画面から「ユーザー情報」のアイコンを選ぶ。

「メールアドレス設定」から登録してください。